



Чтобы получить дополнительную информацию:

Узнайте, есть ли предупреждение "Fish Advisory" в районе, где вы собираетесь удить рыбу.

Если у вас есть вопросы о видах рыбы, которые не указаны в этой брошюре или если вы хотите получить дополнительную информацию о ртути или специальных предупреждениях "fish advisories" в вашем районе:

- Посетите наш вэбсайт:
www.doh.wa.gov/fish
- Позвоните в Отдел Здравоохранения Штата Вашингтон, в офис Environmental Health Assessments по телефону для бесплатных звонков 1-877-485-7316.
- Позвоните в свой местный Отдел Здравоохранения, в отдел Environmental Health



DOH Pub 961-202 11/02 Russian

Этот документ может быть предоставлен инвалидам в других видах. Чтобы подать просьбу, позвоните по телефону 1-877-485-7316.

Программа WIC Штата Вашингтон предоставляет всем равные возможности при предоставлении услуг и приёме на работу.



Информация о рыбе для здорового питания



Рыба - это здоровая пища

Рыба содержит мало жира, и она является хорошим источником протеина и других питательных веществ. Рыба является важной частью правильной и рациональной диеты.

Но в некоторых видах рыбы содержится слишком много ртути. Будьте осторожны и выбирайте правильные виды рыбы, если вы:

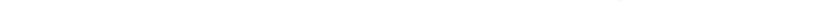
- беременны или кормите грудью
- у вас маленькие дети
- собираетесь забеременеть

Какую рыбу следует есть?

Выбирайте рыбу с низким содержанием ртути. Хорошо употреблять следующие виды рыбы - свежей, замороженной или консервированной:



- Лосось
- Камбала
- Треска
- Сом
- Форель
- Минтай (рыба, которую используют для производства искусственного краба)



Другие виды еды, приготовленной из рыбы, съедобных моллюсков, крабов и т.д. включают:

- Двухстворчатые моллюски
- Креветки
- Гребешки (моллюски)
- Омары



Как насчёт консервированного тунца?

Консервированного тунца можно есть, но не ешьте его слишком много. В консервированном тунце содержится немного ртути. Количество, которое вы можете есть, не подвергаясь опасности, зависит от вашего веса.

В этой таблице указывается количество консервированного тунца, которое безопасно съедать в неделю, в зависимости от вашего веса или веса вашего ребёнка:

Если вы или ваш ребёнок весите столько...							
25 фунтов	50 фунтов	75 фунтов	100 фунтов	125 фунтов	150 фунтов	175 фунтов	200 фунтов
1 столовая ложка	2 столовых ложки или 2 унции	3 столовых ложки или 3 унции	5 столовых ложек или 5 унций	1 банка или 6 унций	8 унций	9 унций	10 унций
...не ешьте больше этого количества тунца в неделю.							

В какой рыбе слишком много ртути?

Не ешьте эти виды рыбы, они часто содержат много ртути:

- Меч-рыба
- Акула
- Лофолатилус
- Кавалла
- Стейк из тунца



Следует ли беспокоиться из-за ртути?

Слишком высокое содержание ртути в диете может повредить способности ребёнка учиться. У взрослых ртуть может привести к проблемам нервной системы, повредить сердцу и повысить кровяное давление.

В более старой рыбе и в большой рыбе, которая питается другой рыбой, обычно содержится самое большое количество ртути. Если вы поймаете рыбу, узнайте, есть ли в вашем районе предупреждение

"Fish Advisory". Fish Advisory - это специальное предупреждение. Оно издаётся в том случае, если имеются подозрения о том, что употребление в пищу рыбы из некоторых озёр или рек может быть небезопасно из-за ртути и других загрязнителей.

Изменяется ли содержание ртути в рыбе при варке?

Нет. Не существует специального способа приготовления рыбы для устранения ртути. Поэтому важно есть рыбу с низким содержанием ртути.



Dear Colleague,

The Washington State Department of Health (DOH) is pleased to provide camera-ready art for printing this educational material. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version.** DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.
- **Do not alter.** We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.
- **For quality reproduction:** Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:
Office of Health Promotion
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833
(360) 236-3736

Sincerely,
Health Education Resource Exchange Web Team

P R I N T I N G S P E C I F I C A T I O N S

Title: Fish Facts for Good Health

Size: 14 x 8.5

Paper stock: 70# text natural

Ink color: Pantone 199 and Black

Special instructions: 2-sided printing. Finished job folds to 3.5 x 8.5

DOH Pub #: 961-202